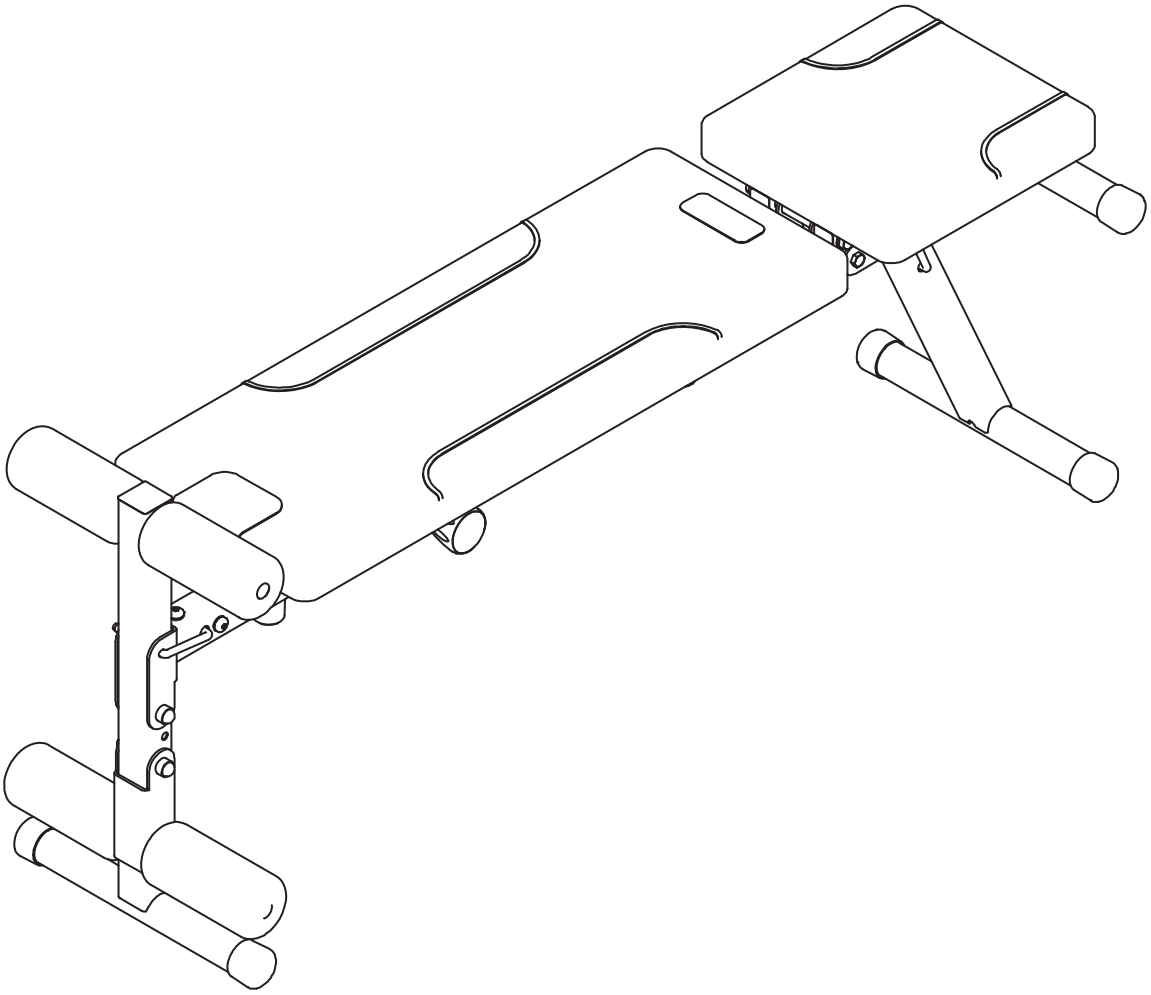
BA 220



BA 220	Maxi	
15 kg / 33 lbs 129 x 34 x 52 cm 51 x 13 x 21 in	110 kg 242 lbs	15 min

DOMYOS

WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
• Keep hands, feet and hair away from moving parts.

AVERTISSEMENT
• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA
• Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
• Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
• No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
• Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
• No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS
• Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
• Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
• Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
• Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
• Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA
• Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
• Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
• Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
• Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
• Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING
• Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
• Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
• Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
• Als de sticker beschadigd, onleesbaar ofafwezig is, moet hij vervangen worden.
• Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

ADVERTÊNCIA
• Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
• Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
• Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
• Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
• Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA
• Nieprawidłowe użytkowanie produktumoże być przyczyną wypadków.
• Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
• Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
• Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
• Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS
• A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet.
• Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
• Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
• Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
• Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
• Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
• Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
• Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
• Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
• Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

ATENȚIE
• Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
• Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atențiunările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
• Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți departe de aceasta.
• Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să înlocuiți.
• Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNĚNÍ
• Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
• Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
• Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
• Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
• Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

VARNING
• Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
• Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
• Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
• Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
• Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
• Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
• Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
• Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
• Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
• Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI
• Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
• Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
• Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
• Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
• Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

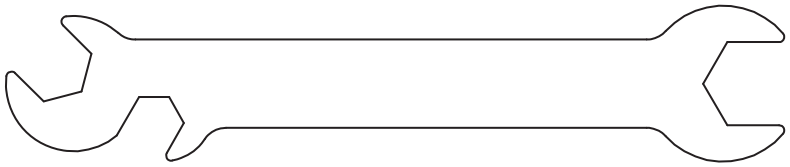
تحذير
• عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
• قبل الاستخدام احرص على قرا ءة دليل الا ستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذير ات والتعليمات التي يتضمنها.
• يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
• يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
• يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意
• 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
• 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
• 不要让儿童使用本产品及在产品周围玩耍。
• 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
• 使手、脚和头发远离运动的部位。

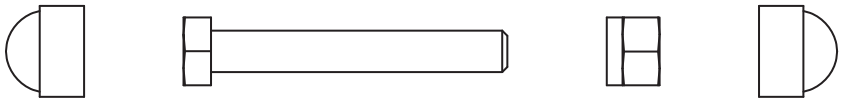
注意事項
• 對產品的不當使用將導致嚴重受傷。
• 使用本產品之前請閱讀本手冊上的全部說明, 并遵照注意事項進行使用。
• 不可讓兒童接近或使用該器材。
• 如產品上的貼標損壞, 模糊或缺失, 請將其更換。
• 不可將雙手, 雙腳或頭髮靠近運動中的部件。

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安装

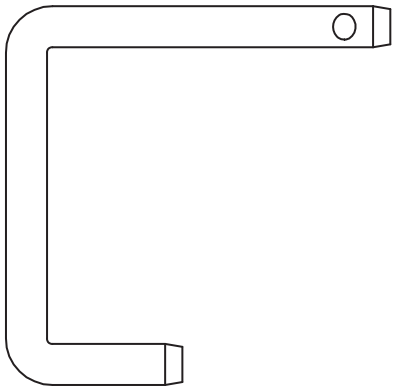
x 2

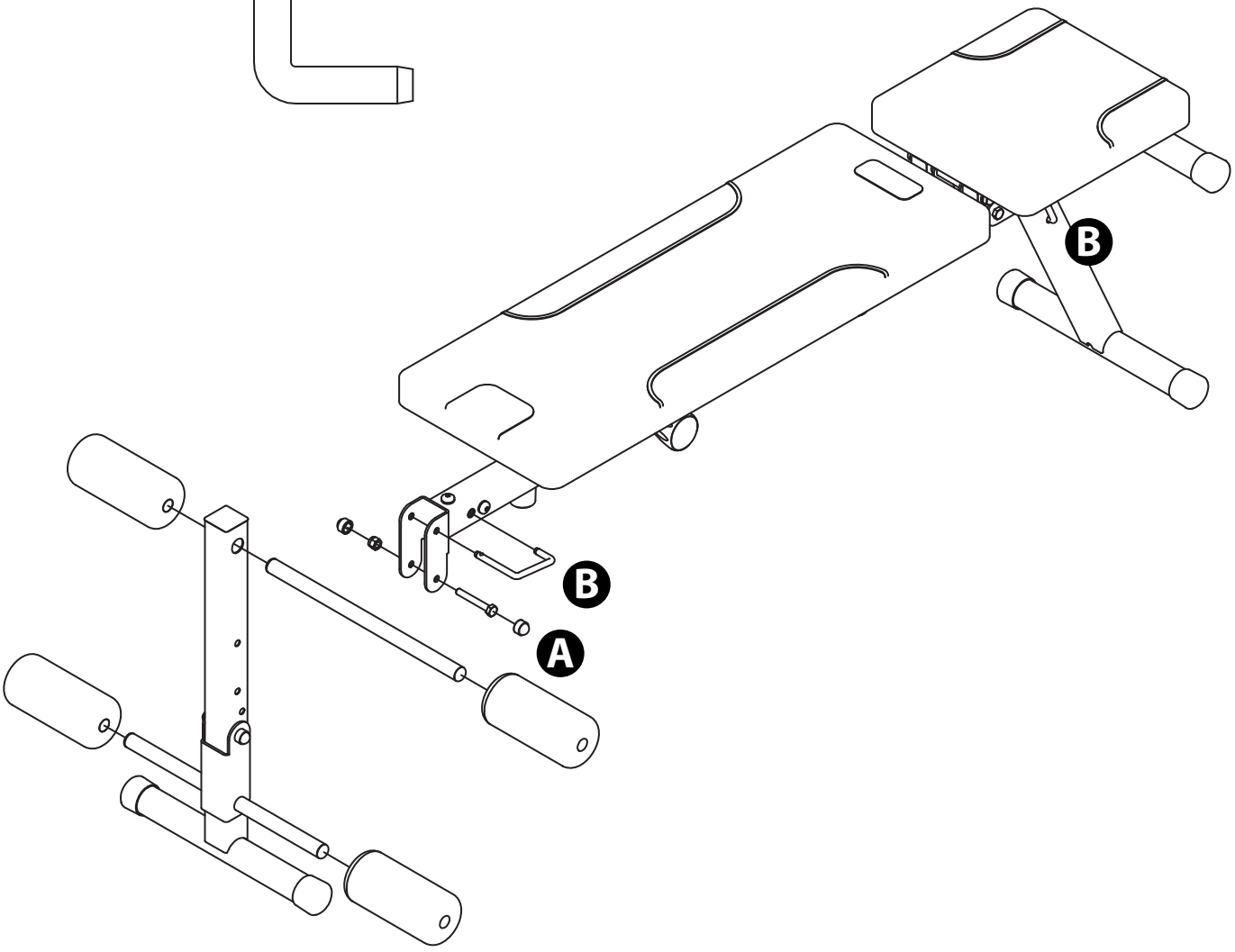


A x 1

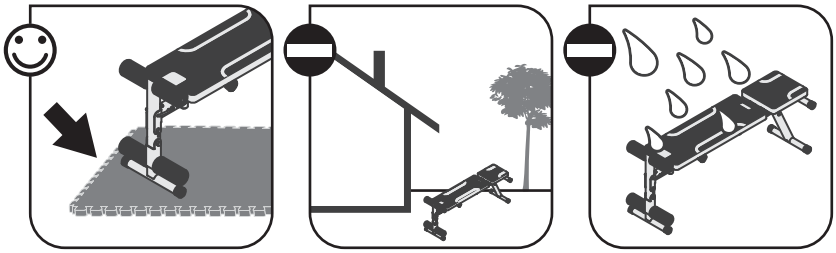


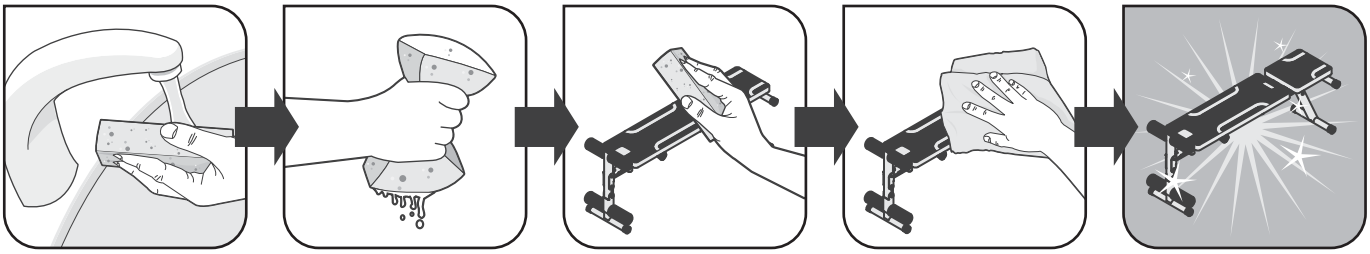
B x 2





SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • احتياطات أمنية • 安全 • 安全

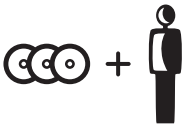




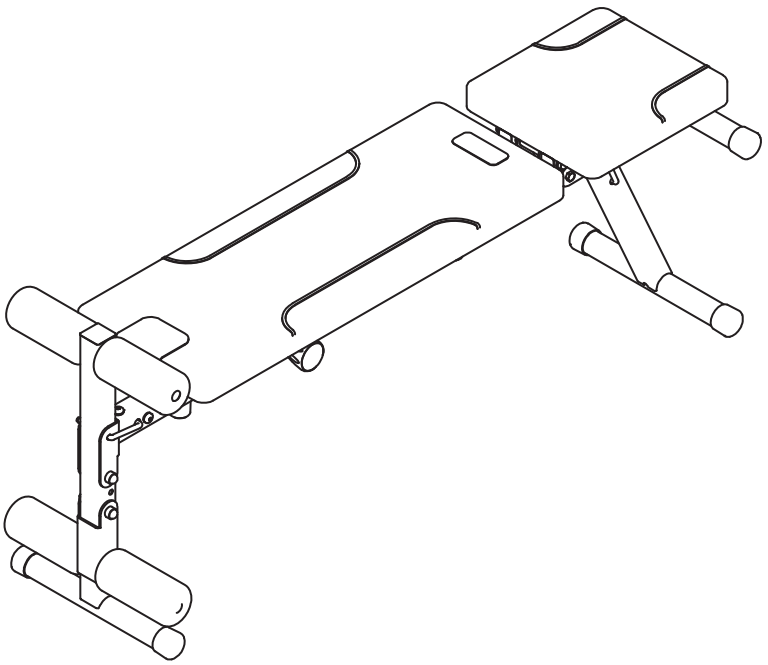
MAXI

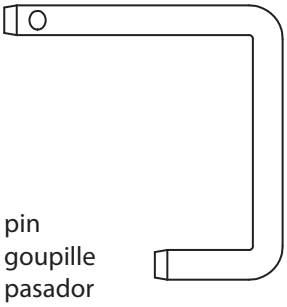
110 kg / 242 lbs

MAXI



210 kg / 463 lbs

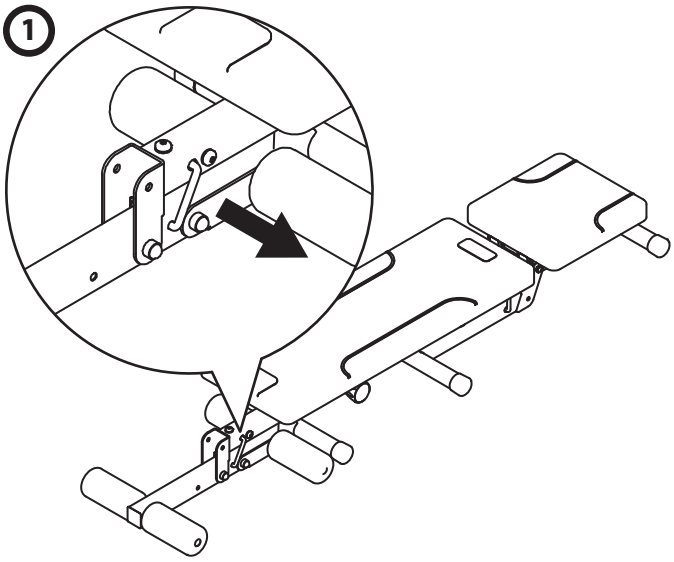




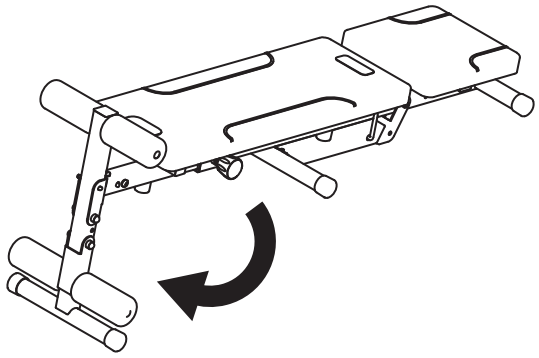
pin
goupille
pasador
stift
coppiglia
pen
cavilha
zawleczka
sasszeg
штифт
cui de siguranță
kolík
stift
щифт
kopilya
دبوس
定位销
定位銷

ADJUSTMENTS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN • REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁS • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENI • INSTALLNINGAR • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • الضبط • 调节 • 調節

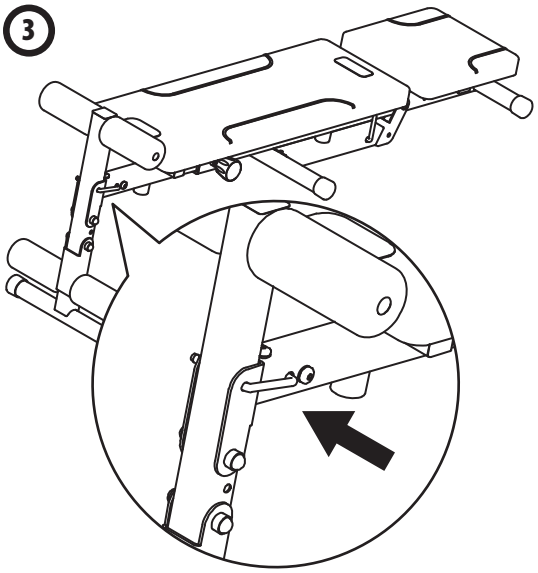
1



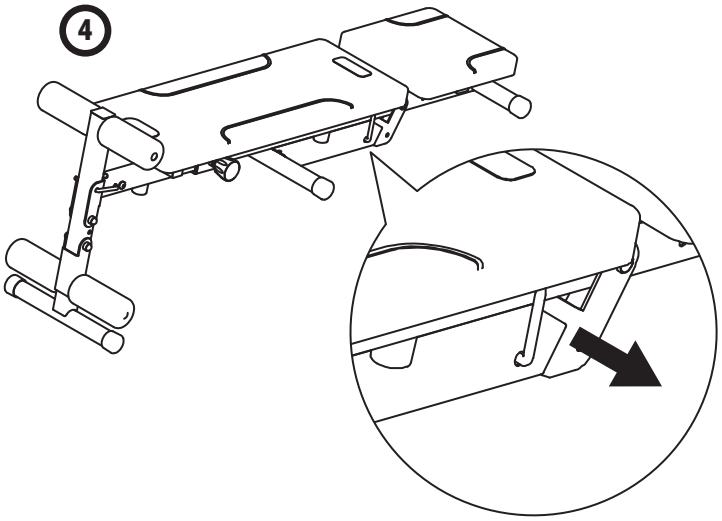
2



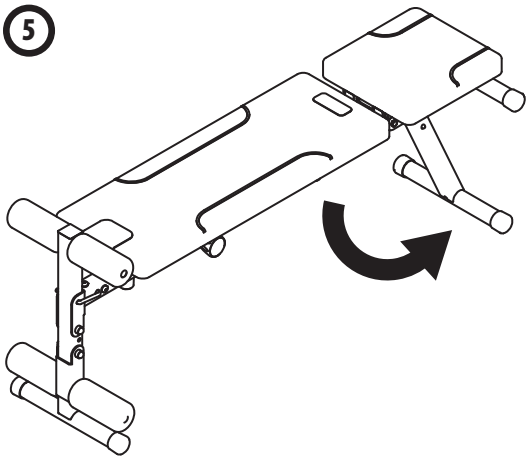
3



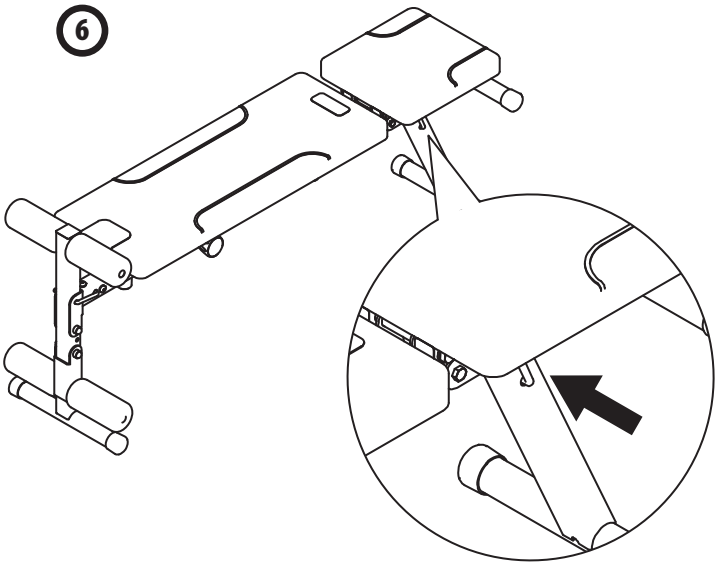
4



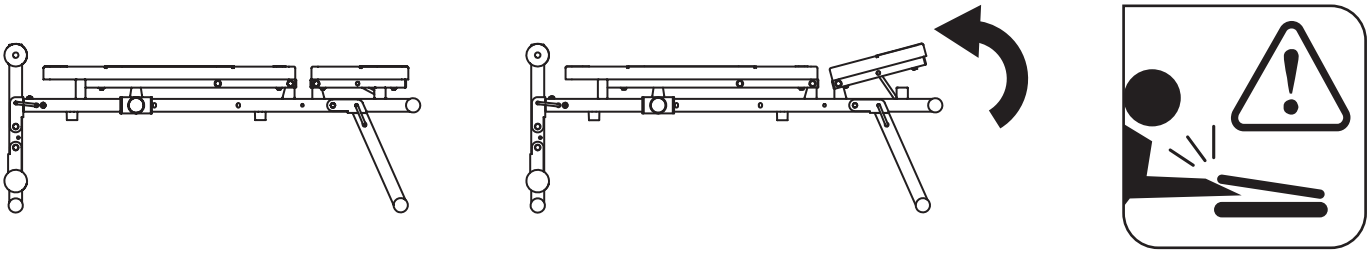
5

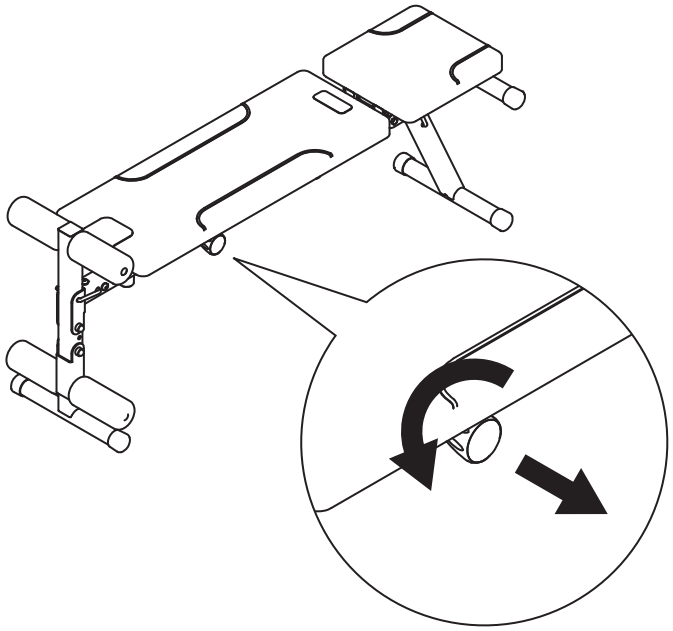


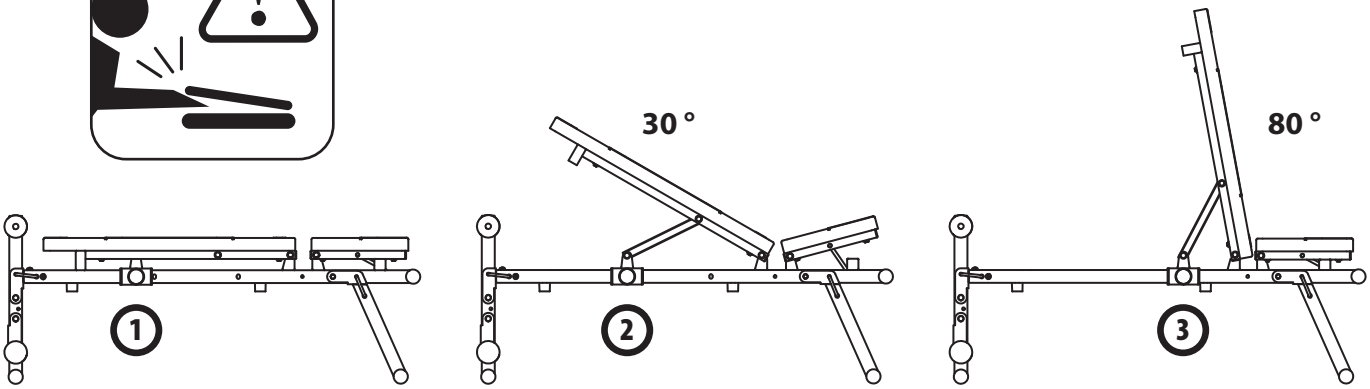
6

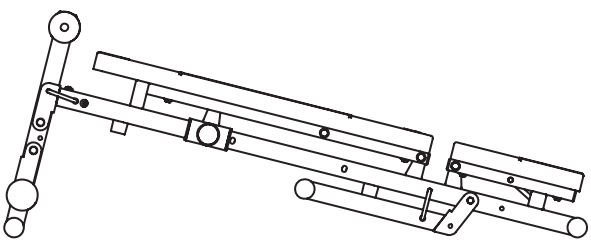


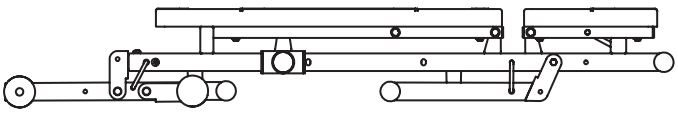
ADJUSTMENTS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN • REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁS • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENI • INSTALLNINGAR • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • الضبط • 调节 • 調節



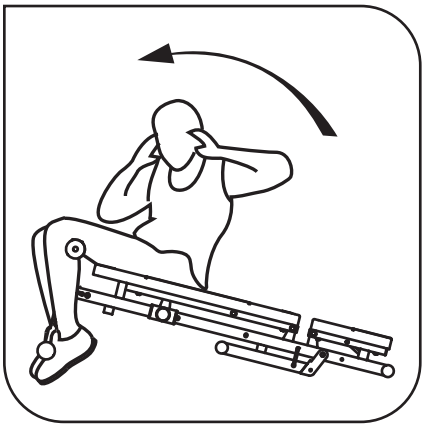


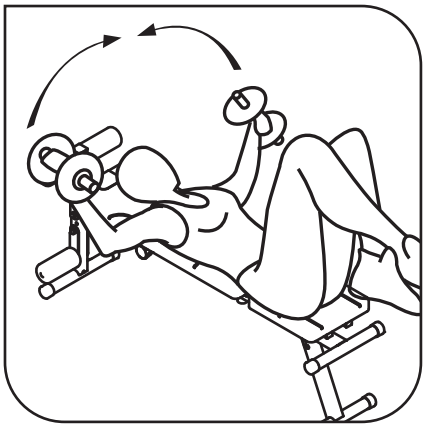


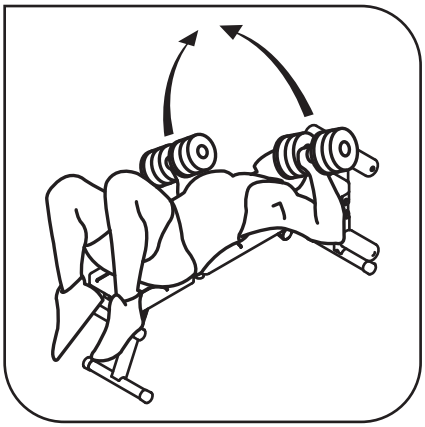


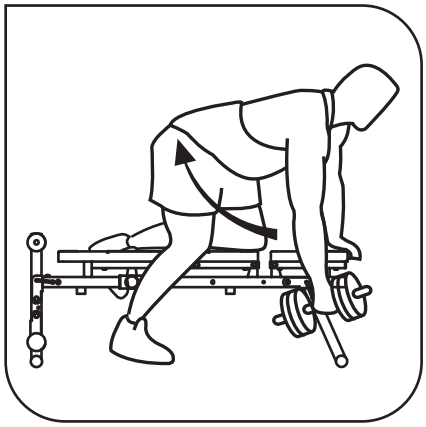


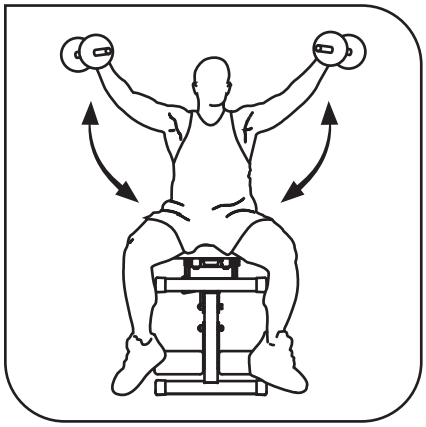
EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIČENÍ • ÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • التمارين • 运动练习 • 運動練習

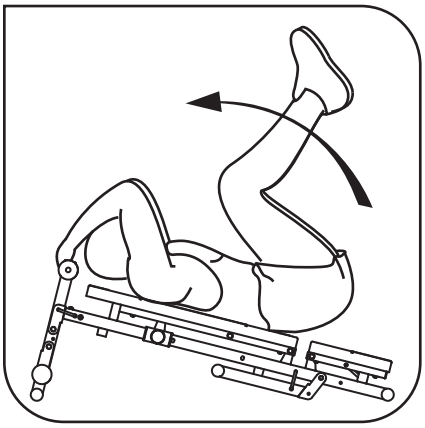


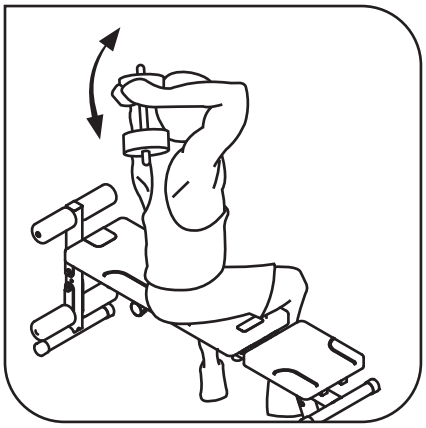


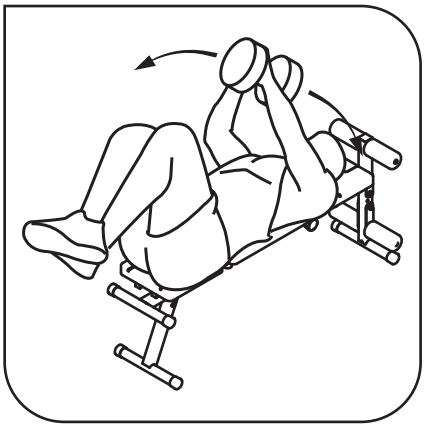


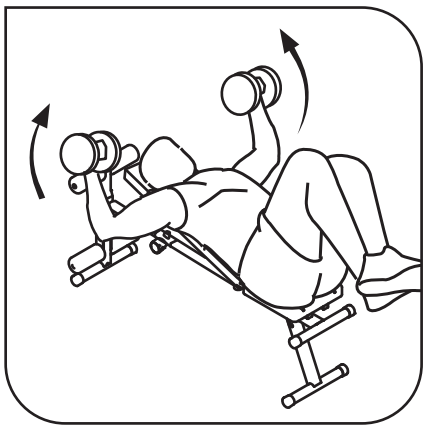












Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aún así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra web DOMYOS.COM, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

ES

Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

BA220 es un banco polivalente diseñado para hacer pesas y reforzar los abdominales.

RECOMENDACIONES GENERALES

1 - Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es importante sobre todo en las personas mayores de 35 años o en las que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

2 - Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.

3 - DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se originen en la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.

4 - El producto sólo está destinado a un uso doméstico; no lo destine a uso comercial, alquiler o institucional.

5 - El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de empezar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más sometidas al desgaste.

6 - Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use prendas amplias ni colgantes, que puedan quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas. Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.

7 - Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.

8 - El aparato debe colocarse sobre una superficie estable y plana.

9 - Conviene dejar espacio libre alrededor del aparato para que funcione con total seguridad.

10 - Antes de cada uso, conviene comprobar que el banco esté bloqueado (con los pasadores).

UTILIZACIÓN

- Si es principiante, empiece a entrenar durante varias semanas con pesas ligeras para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Caliente antes de cada sesión con un trabajo cardiovascular, series sin pesas o ejercicios en el suelo de calentamiento y estiramientos. Aumente progresivamente las cargas.
- Efectúe todos los movimientos de forma regular, sin golpes bruscos.
- Mantenga siempre la espalda recta. Evite hundir o redondear la espalda durante el movimiento.

Si es usted principiante, trabaje en series de 10 a 15 repeticiones, en general 4 series por ejercicio con un tiempo de recuperación mínimo entre cada serie (este tiempo de recuperación puede ser definido por su médico en su visita de control). Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día, reparta su entrenamiento en varios días.

GARANTÍA COMERCIAL

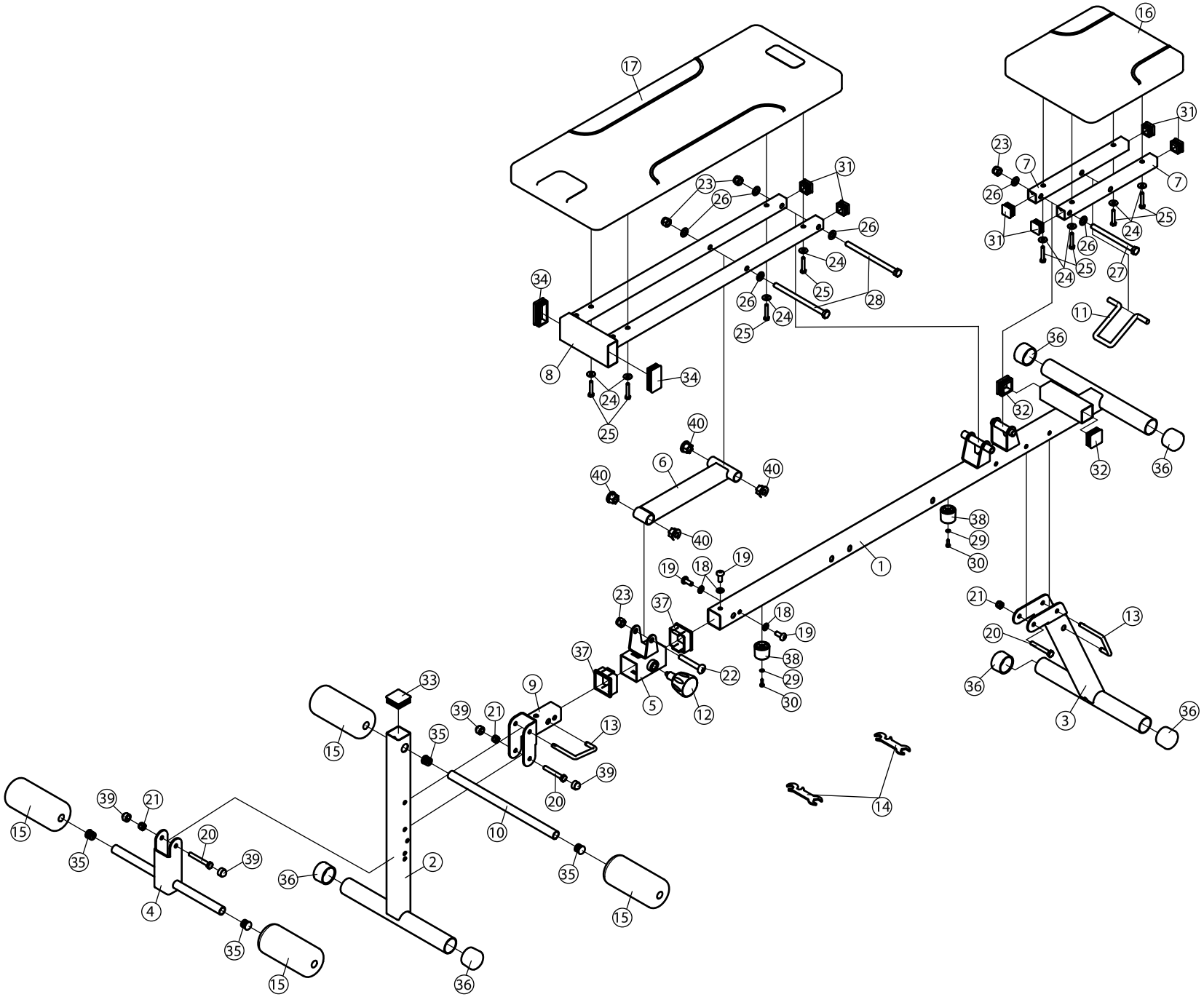
DOMYOS garantiza este producto en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las demás piezas y mano de obra a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha del ticket de compra.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daños causados durante el transporte
- Utilización y/o almacenamiento en el exterior o en un ambiente húmedo (salvo camas elásticas)
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable en el país de compra.
Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • بعد خدمة البيع • 售后服务 • 售後服務

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://services.domyos-fitness.com/ (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web http://services.domyos-fitness.com/ (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 902323336 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website http://services.domyos-fitness.com/ (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://services.domyos-fitness.com/ (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Le esperamos en la página de Internet http://services.domyos-fitness.com/ (precio de una conexión a Internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site http://services.domyos-fitness.com/ (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet http://services.domyos-fitness.com/ (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite http://diensten.domyos.-fitness.com/(kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet http://services.domyos-fitness.com/ (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej http://services.domyos-fitness.com/ (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon http://services.domyos-fitness.com/ (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт http://services.domyos-fitness.com/ (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI
Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul http://services.domyos-fitness.com/ (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách http://services.domyos-fitness.com/ (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan http://services.domyos-fitness.com/ (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: http://services.domyos-fitness.com/ (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
http://services.domyos-fitness.com/ internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني http://services.domyos-fitness.com/ (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

其他国家
需要帮助？
请登陆 http://services.domyos-fitness.com/ 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

其他國家
需要幫助？
請登陸 http://services.domyos-fitness.com/ 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

BA 220

Keep these instructions
Notice à conserver
Conserve este manual
Gebrauchsanweisung bitte aufbewahren
Istruzioni da conservare
Gebruiksaanwijzing bewaren
Guardar folheto de instruções
Należy zachować niniejszą instrukcję obsługi
Őrizze meg a tájékoztatót!
Сохраните эту инструкцию
Păstraţi instrucţiunile
Návod je třeba uchovat
Bruksanvisning som ska sparas
Пазете указанието
El kitabını saklayın
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر
请保存说明书
請保留說明書

oxylane 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 Istanbul, TURKEY
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-8833

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 合格品 - 中國製造

1569.903 V1

DOMYOS.COM